

Рассмотрено на педагогическом  
совете  
Протокол педагогического совета  
№3 от «30» августа 2017г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«ДЮСШ № 9 города Орла»  
Г.В. Малахов  
2017г.



## Предпрофессиональная программа дополнительного образования ПО ДЗЮДО

Возраст обучающихся с 10 до 18 лет  
(для групп начальной подготовки и тренировочных групп)  
нормативный срок реализации 8 лет  
год составления 2014г

Разработана на основе приказа Министерства спорта России « Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730.

Составили:  
Методисты ДЮСШ №9  
Латышева Лидия Николаевна  
Орехова Анна Юрьевна  
Тренера-преподаватели по ДЗЮДО  
Тодрик Вадим Николаевич  
Афанасьев Вячеслав Леонидович  
Бойцов Денис Николаевич  
Кузнецов Михаил Борисович

## Пояснительная записка

Разработана на основе приказа Министерства спорта России « Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730.

**Новизна программы** состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков 10-18 лет. Спортивная секция «Дзюдо» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

**Актуальность программы** состоит в том, чтобы максимально, в условиях школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

**Цель:** - создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

### **Задачи:**

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и конкретно здорового образа жизни;
3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
4. воспитывать трудолюбие детей;
5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
5. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо в ДЮСШ.

Проводятся групповые и индивидуальные занятия. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

Борьбой дзюдо могут заниматься дети (с 10 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится в августе-сентябре каждого года.

Обучающиеся, усвоившие основанные материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие классификационные разрядные требования или спортивный разряд), могут быть зачислены для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

#### *Организационно-методические особенности подготовки*

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа и т.д. в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного кю (пояса). Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение

определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера.

Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (для групп 1 года обучения учебный год можно не делить на периоды, учитывая, что для них первый год занятий в секции носит подготовительный характер).

**В подготовительном** периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

**Соревновательный период.** Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

**Переходный период.** Поддержание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс по всем разделам подготовки планируется на основе данной программы и вложенных в ней учебного плана и годового графика в расчёте учебных часов 105 часов в год.

### Диагностика результативности освоения программы

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся – педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др.; для педагога-преподавателя обязательными являются педагогические, остальные он также может использовать, если достаточно компетентен в вопросах медицины и психологии; в ином случае рекомендуется прибегнуть к помощи соответствующих специалистов, если последние входят в штат сотрудников.

#### **Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся**

1. Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не нагружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

- задачи обучения и воспитания;
- средства тренировки и их место в занятии;
- методы обучения и воспитания;
- отношения «Учитель – ученик»;
- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2. Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3. Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов и внести соответствующие коррективы.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки дзюдоистов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение учебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимой подготовки, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) первый спортивный разряд или норматив кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

### 1. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Многолетний процесс спортивной подготовки в дзюдо от новичка до высот мастерства включает несколько этапов подготовки. В дзюдо также возможны и многолетние спортивно-оздоровительные занятия, при которых занимающимся не ставится задача достижения спортивных успехов (табл. 36).

*Методические положения многолетней подготовки:*

•Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов и форм подготовки дзюдоистов различного возраста.

•Критерий эффективности многолетней подготовки это спортивный результат (учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования) или положительная динамика физической подготовленности спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки).

•Оптимальное соотношение различных степеней подготовки в процессе многолетней тренировки (спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования).

•Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки, отношение между которыми постепенно изменяется (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования).

•Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования).

•Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных (спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования) и соревновательных нагрузок (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования).

•Одновременное воспитание физических качеств дзюдоистов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств, и возрастные периоды (сенситивные) наиболее благоприятные для этого.

## 2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Он планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (Работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

### 2.1. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения

#### 1. Средства технической подготовки

• 6 КЮ — белый пояс

REI — приветствие (поклон). Tachi rei — приветствие стоя. Zarei — приветствие на коленях. OBI — пояс (завязывание). SHISEI — стойки. SHINTAI — передвижения Aiumi-ashi — передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi — передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. TAI-SABAKI — повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA — захваты (основной захват — рукав-отворот).

KUZUSHI — выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

UKEMI — падение

Yoko (Sokuho) - ukemi	На бок
Ushiro(Koho) - ukemi	На спину
Mae(Zenpo) - ukemi	На живот
Zenpo - tenkai - ukemi	Кувырком

• Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi - kata) — выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi - kata) — выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi - kata) — передвижение обычными шагами (Aiumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi - kata) — выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi - kata) — выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

• 5 КЮ — желтый пояс

**NAGE-WAZA** — техника бросков

De - ashi - barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza - gurama	Подсечка в колесо под отставленную ногу
Sasae - tsurikomi - ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki - goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O - soto - gari	Отхват
O - goshi	Бросок через бедро подблизом
O - uchi - gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi - nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

**KATAME-WAZA** — техника сдерживающих действий

Hon - kesa - gatame	Удержание сбоку
Kata - gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko - shiho - gatame	Удержание поперек
Kami - shiho - gatame	Удержание со стороны головы
Tate - shiho - gatame	Удержание верхом

• Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучение специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

• Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae - tsurikomi - ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon - kesa - gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki - goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami - shiho - gatame); зацеп изнутри голенью (O - uchi - gari) переход на удержание верхом (Tate - shiho - gatame); отхват (O - soto - gari) переход на удержание поперек (Yoko - shiho - gatame);

• Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уход от удержаний; защиты от удержаний, послынок до 2 минут.

• Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, послынок до 2 минут.

**2. Средства тактической подготовки**

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общепедагогической подготовке (тактическая установка она демонстрирование определенного результата).

**3. Средства физической подготовки****а) Средства комплексного воздействия**

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса*

• ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

• ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными



пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» Кисти в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцам и сверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладони в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах: лежа, лежа сидя, сидя стадии перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальца, с нагибанием кисти кверху.

•ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

•ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сидя; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сидя ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

•ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

•ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба и полуприседе; прыжки из полуприседа; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

•ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

•ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги разведены наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; палупагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

•ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голени, потряхивания стопами и голени в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

*Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи*

•ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; падежки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами от исходного положения сидя, лежа.

•ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке шага врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

•ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания, разгибания, поднимание-опускание, разведение-сведение); поднимание туловища в седе из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание

туловища и ног из того же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пяток разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

•ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положении стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

•ОРУ для мышц шеи: в неподвижном положении руки на голове; наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой споре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

•ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

•ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

#### *Акробатические и гимнастические упражнения*

Группировка (сидя, лежа, перекаты назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой и козел, упор приседа, упор лежа); висы (на согнутых руках, вне лежа—девочки, подтягивание в висе и висе лежа—девочки, перемещение и висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отскоком — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазанье по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

#### *Подвижные игры*

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить занимающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата двудонетов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки двудонетов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность (табл. 37). Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

#### **б) Средства для развития общих физических качеств**

• **Сильные.** Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазанье по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1—3 кг).

• **Скоростные.** Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

• **Повышающие выносливость.** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

• **Координационные.** Челночный бег 3×10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) и упор на одно колено; спортивные игры — футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

• **Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине,

упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (стипания-разгибание, наклоны-повороты, рашения-махи).

Таблица

**Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний**

№ п/п	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Четвертной бег 3х10м Бег 30 м с ходу
2.	Сила (силовые способности)	Петушиный бой. Выпалкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание ц парак. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парак, двух поясов обеими руками	Подтягивание. Стипание и разгибание рук в упоре лежа

**в) Средства специальной физической подготовки**

- **Силовые.** Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).
- **Скоростные.** Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самоотраховка) на скорость.
- **Повышающие выносливость.** Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).
- **Координационные.** Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.
- **Повышающие гибкость.** Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

**4. Средства психологической подготовки**

**Средства волевой подготовки**

**а) Из арсенала джудо:**

- **Для воспитания решительности.** Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефинит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.
- **Для воспитания настойчивости.** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».
- **Для воспитания выдержки.** Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.
- **Для воспитания смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ (перед группой товарищей, участие в аттестации).
- **Для воспитания трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы,

инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

**б) Средства других видов деятельности:**

• *Для воспитания решительности.* Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнуть партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20—30 метров.

• *Для воспитания настойчивости.* Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

• *Для воспитания выдержки.* Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

• *Для воспитания смелости.* Прижок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

• *Для воспитания трудолюбия.* Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

**в) Средства нравственной подготовки**

• *Для воспитания чувства взаимопомощи.* Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

• *Для воспитания дисциплинированности.* Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приветными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

• *Для воспитания интравивности.* Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

**5. Средства теоретической и методической подготовки**

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

**6. Средства соревновательной подготовки**

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

**7. Средства оценки подготовленности**

Зачетные требования по общей физической подготовке.

**2.2. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки второго - третьего года обучения**

**1. Средства технической подготовки**

• Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ.

Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ.

НАГЭ-ВАДЗА — техника броска

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрируем от объёма или задней подножки
O-uchi-gaeshi	Контрируем от захвата изнутри голенью
Morote-sooi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

- Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники
- 4 КЮ — прыжковый пояс

#### NAGE-WAZA — техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

#### KATAME-WAZA — техника сжимающих действий

Kuzure-keza-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-keza-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro-keza-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

#### Дополнительный материал. NAGE-WAZA — техника бросков

Tsubame-gaeshi	Контрируем от боковой подсечки
Ko-uchi-gaeshi	Контрируем от подсечки изнутри
Harai-goshi-gaeshi	Контрируем от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрируем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рук)
Kouchi-gake	Одноименный захват изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрируем от подхвата изнутри скручиванием

• Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

• Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-keza-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

- Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

## 2. Средства тактической подготовки

• Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование скрывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

• Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного последника, соревновательного дня.

## 3. Средства физической подготовки

### а) Комплексного воздействия

#### *Общеразвивающие упражнения (ранее изученные)*

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, и усложненных условиях — через «каменную»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с) — мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с) — девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вперед, 5 раз назад), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие — ходьба на руках (3—5 м).

*Подвижные игры и эстафеты (табл.).*

Таблица

### **Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний**

№ п/п	Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра или эстафета	Контрольные испытания
1.	Быстрота (скоростные способности)	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками), Вызов номеров Эстафеты с бегом и прыжками	Челночный бег 3x10 м Бег 30 м с ходу Бег 60 м
2.	Сила (скоростно-силовые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг), Волки во рву, Лиса и куры	Прыжки в длину и высоту с места
3.	Сила (собственно-силовые способности)	Перетягивание гимнастической палки, Тяни за черту, Вытолкни из вуметровой зоны (сидя, стоя, лицом, спиной) Эстафета с набивными мячами	Подтягивание Отжимание
4.	Выносливость (общая)	Прыгуны и пятишки, Команда быстроногих, Салки парами за условное время 20—30 секунд Встречная эстафета	Бег 1500 м Бег 400 м

При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

**б) Средства для развития общих физических качеств**

• *Силовые.* Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплена, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с по мешью ног, без помощи ног.

• *Скоростные.* Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

• *Повышающие выносливость.* Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Возможно применять ранее изученные игры.

• *Координационные.* Челночный бег 3x10 м; кушарки вперед, назад (подъем, вгроз), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты (табл.).

Таблица

**Варианты игр в касания  
(по Г. М. Грузных, 1993)**

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	2	3	37
2.	Средняя часть живота	4	5	6	38
3.	Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
4.	Левое плечо	10	11	12	40
5.	Поясница	13	14	15	41
6.	Правая лопатка	16	17	18	42
7.	Левая сторона живота	19	20	21	43
8.	Спина (любое место)	22	23	24	44
9.	Правая сторона живота	25	26	27	45
10.	Левая лопатка	28	29	30	46
11.	Правое плечо	31	32	33	47
12.	Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

• *Повышающие гибкость.* Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**в) Средства развития специальных физических качеств**

• *Силовые.* Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

• *Скоростные.* Проведение поединков с быстрыми партнерами, с парт срами легкими по весу.

• *Повышающие выносливость.* Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

• *Координационные.* Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

• *Повышающие гибкость.* Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов I максимальной амплитудой.

#### 4. Средства психологической подготовки

##### Средства волевой подготовки

###### а) Из арсенала дзюдо

• *Для воспитания решительности.* Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

• *Для воспитания настойчивости.* Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

• *Для воспитания выдержки.* Проведение поединка с истеричным, неудобным противником.

• *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным противником (выполнение при этом пассивных задач — не позволять выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

• *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

###### б) Средства из других видов деятельности

• *Для воспитания решительности.* Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

• *Для воспитания настойчивости.* Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

• *Для воспитания выдержки.* Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

• *Для воспитания смелости.* Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

• *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

###### в) Средства нравственной подготовки

• *Для воспитания чувства взаимопомощи.* Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

• *Для воспитания дисциплинированности.* Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

• *Для воспитания инициативности.* Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

#### 5. Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования занимающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ.

#### 6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2—4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

#### 7. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для занимающихся групп начальной подготовки. Периодические нормативы в УТГ.



2.3. Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах первого – второго года обучения

*А. Средства технической подготовки*

Совершенствование техники 5, 4, КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

• 3 КЮ — зеленый пояс

NAGE-WAZA — техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Hara-tsunkomi-ashi	Передняя подбечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hada-ka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал NAGE-WAZA — техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контририем от подсада бедром и голенью изнутри
Mecote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плеча) с колена (колени)

KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

Ryote-jime	Удушение спереди кистями
------------	--------------------------

Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4 КЮ
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.
- Самооборона.

Защита от ударов прямого, сбоку, изотмаша. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

## 2. Средства тактической подготовки

### **а) Тактика проведения технико-тактических действий:**

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через бедро с захватом пояса (Tsurugi-goshi), подхват бедром (Hane-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под 1 выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

### **б) Тактика ведения поединка**

- Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:
- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка — состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- Цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

### **в) Тактика участия в соревнованиях**

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку — разминка, эмоциональная настройка.

## 3. Средства физической подготовки

**а) Комплексного воздействия:** общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (равес изученные, с увеличением дозировки).

### **б) Средства развития общих физических качеств (табл.).**

Возможно использовать другие виды деятельности — по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание).

Таблица

## Развитие общих физических качеств средствами различных видов спорта

№ вид спорта	Вид спорта	гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Спортивная борьба	бокс	Тяжелая атлетика
1	силловые				Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху захватом за плечи; отведением и приведением рук; сведением и разведением ног. Поднимание, перенос на спине, беге, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Пешая ходьба без захвата ног (на руках)	Газетами (1-2 кг) в руках	Поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг)
2	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, спускание рук в позу лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время	Бег 30 м, 60 м,		Забегания на мосту влево, вправо, перебежки на мосту, броски манекена через спину	Бой с тенью, уклоны от касаний	
3	Повышающие выносливость	Максимальное спускание рук в упоре лежа	Бег 400м, кросс 2-3 км		Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут		Жим штанги с отягощением 20-30% макс кол-во раз
4	Координационные	Стойка на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с близким махом, переползание по пластунской, прыжки со скакалкой влобом, стоек боксом, стиппой друг к другу	Челночный бег 3х10м		Партнер в упоре на кистях и коленях — атакующей имеет цель положить его на живот, на спину		

5	Повышающие гибкость	Упражнения с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом ковре (ноги закреплены)		Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержанием через мост	Имитация ударов с максималь- ной амплитудой	
---	------------------------	--	--	---	---	--

в) Средства развития специальных физических качеств.

**Испытационные упражнения**

• С набивным мячом для освоения подбегок — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; под хвата — удар пяткой по лежащему; обхвата — удар голенью по падающему мячу.

• На гимнастической стенке для освоения подхвата — махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

**Поединки**

• Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

• Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

• Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

• Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

• Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

#### 4. Средства психологической подготовки

**Средства полевой подготовки**

**а) Из арсенала дзюдо**

• Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке — остановка, разбор, исправление ошибок.

• Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединки с сильным противником.

• Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

• Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединки с сильным противником.

• Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

**б) Из других видов деятельности**

• Для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.

• Для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».

• Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

• Для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5 кг.

• Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

**Средства нравственной подготовки**

• **Поведение в школе, в секции, дома.** Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

• **Воспитание чувства взаимопомощи.** Коллективный анализ прошедших соревнований.

• **Воспитание дисциплинированности.** Выполнение строгих упражнений, поручений тренера.

• **Воспитание инициативности.** Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением рингшоу с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение

наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

#### 5. Средства теоретической и методической подготовки

##### Формирование специальных знаний

а) *Врачебный контроль и самоконтроль*: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные — вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные — самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

б) *Основы техники*: основные понятия о бросках, приемах, захватах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, захват.

в) *Методика тренировки*: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

г) *Правила соревнований*: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

д) *Классификация техники дзюдо*: броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины

е) *Анализ соревнований*: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

#### 6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 5—6 соревнованиях в течение года.

#### 7. Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение 11С обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Если, по мнению тренера, дзюдоиста обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

#### 8. Рекреационные средства

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

#### 9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования. Выполнение нормативов УТГ первого года обучения.

### 2.4. Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах третьего—четвертого года обучения

#### 1. Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.

• 2 КЮ — синий пояс

NAGE – WAZA — техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подседом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hara-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот с подседом бедром
Utsuri-gashi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под вытальдевшую ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок изведением из равновесия вперед

KATAME – WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворогами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-gime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. NAGE-WAZA — техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот с подседом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Hara-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подседом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

KATAME WAZA — техника сковывающих действий

Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
----------------------------	---

Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishiro-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2—3 КЮ на основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

## 2. Средства тактической подготовки

### а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: захват голенью изнутри (O-uchi-gari) - отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) — бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) — захват голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
- Разнонаправленные комбинации: захват голенью изнутри (O-soto-gari) — боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) — захват голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mate) — захват голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) — задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

### б) Тактика ведения поединка

- Сбор информации о людонистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков людонистов — показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.
- Оценка ситуации — подготовленность противников, условия ведения поединка.
- Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.
- Подделение действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

### в) Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

## 3. Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

б) Средства развития общих физических качеств (табл.).



Развитие общих физических качеств средствами видов спорта

№ п/п	Вид спорта Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Плавание	Другие виды двигательной деятельности	Спортивные игры	Спортивная борьба	Лыжный спорт	Тяжелая атлетика
1.	Силевые	Подтягивание на перекладине, лазание по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, Сгибание рук в упоре на брусьях, подтягивание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Многократная тройной, пятерной прыжки	С доской: имитация работы ног при плавании кролем	Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером	Футбол Баскетбол Волейбол	Приослабление партнером на плечах. Подъем партнера Захватом туловища, езды, партнеров упоре на кистях и коленях	*	Подъем штанги, рывок, толчек, Упражнения с гантелями, тиремл, дисками от штанги. Велочная отягощенная и дозировка упражнения изменяется в зависимости от задач общей физической подготовки
2.	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину	Залпы на 10м, 25м	Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под углом		Броски партнера на скорость	Проходка елке дистанции 500м, 1000 м на скорость	
3.	Повышающие выносливость	Максимальное сгибание рук в упоре лежа	Бег 400 м, 800 м, 1500м, 2000м, кросс 2—3 км	Прохваты елки 50 м, 100 м, 200м любимым способом	Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке.		Длительная борьба в стойке и в партере до 15 мин	Проходка елки дистанция до 5 км	

4.	Координационные	Боковой переворот, рондот	Челночный бег 3x10м	Плавание различными способами и	Стой спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы — поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падение на бок, вставание на одну ногу, прыжковая ходьба, «подвижные игры», эстафеты	Гандбол (комплексное воздействие на организм)	Игры с элементами противоборства		
5.	Подвижные игры	Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. Ору с гимнастической палкой, скакалкой.	Имитация метательных движений	Имитация плавательных движений на суше	Упражнения на растягивание расслабление мышц		Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера		

в) Средства развития специальных физических качеств.

• *Скоростно-силовые.* Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

• *Повышающие скоростную выносливость.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрброски) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5—6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3—5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

• *Повышающие «борцовскую» выносливость.* Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

• *Координационные.* В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

• *Повышающие гибкость.* Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

#### 4. Средства психологической подготовки

##### Средства полевой подготовки

###### а) Из арсенала дзюдо

— *Для воспитания решительности.* Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» и утешительных встреч.

• *Для воспитания настойчивости.* В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опровергнуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 — 40 с, заставить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

• *Для воспитания выдержки.* Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

• *Для воспитания смелости.* Проведение поединков с сильным, титулованным противником с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

###### б) Из других видов деятельности

• *Для воспитания решительности.* Вставание на гимнастический мост без помощи.

• *Для воспитания настойчивости.* Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

• *Для воспитания выдержки.* Работа с отягощениями на тренажерах.

— *Для воспитания смелости.* Преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

##### Средства нравственной подготовки

• Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).

• Формировать в общей беседе специальные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

• Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

### 5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний.

а) Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы Технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов — объем, разнообразие, эффективность.

б) Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях — чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи и дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

в) Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Стойка веса. Питание. Закливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

г) Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

д) Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств — силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

е) Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды — подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы I подготовительного периода — этап общеподготовительный, специально — подготовительный. Этапы соревновательного периода — этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода — переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

ж) Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов — трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

### 6. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6—7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

### 7. Средства судейской и инструкторской практики

а) Средства инструкторской практики

Организация и руководство группой. Подарка команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ обобщающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

б) Средства судейской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушьях.

### 8. Рекреационные средства.

Педагогические: прогулки, плавание, игры

Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

### 9. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний.

## 2.5. Учебный материал для групп спортивного совершенствования первого года обучения

### 1. Средства технической подготовки

Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

• 1 КЮ — корачивый пояс

**NAGE-WAZA** — техника бросков

O-soto-guruma	Обхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опровержением от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

**KATAME-WAZA** — техника сковывающих действий

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал **KINSHI-WAZA** — Запрещенная техника. **NAIGO-WAZA** — техника бросков

Duki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Kani-bisami	Бросок двойным подбивом «ложницей» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обнимом голени (запрещенный прием)

**KATAME-WAZA** — техника сковывающих действий

Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

### 2. Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

• Одновременные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) — подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hante-goshi), зацеп голенью снаружи

(Ko-soto-gake) — бросок через бедро (Uki-goshi) передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) — бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) — бросок через плечи (Kata-gurama).

• Разносторонние комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) — захват голенью снаружи (Ko-soto-gake), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) — бросок через талоду (Tomoe-nage).

б) Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

### 3. Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

б) Средства развития общих физических качеств (табл.).

Таблица

## Развитие общих физических качеств средствами видов спорта

№ п/п	Вид спорта Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Плавание	Спортивные игры	Спортивная борьба	Лыжный спорт	Тяжелая атлетика
1.	Сильные	Подтягивание на перекладине, стелание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без помощи ног	Прижженные упряженности с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5-1 кг)	Имитация работы рук, ног на суше с отягощением (0,5-1 кг)		Прижженная, повороты, выходы (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища снизу (партнер на четвереньках)		Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упряжения с гирями весом 16 кг, 32 кг, дискины от штанги
2.	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, стелание рук в упоре на брусьях за 20 с	Бег 30 м, 60 м, 100 м	Заплывы на Юм, 25 м	Футбол	Посидка с укороченным временем, на уменьшенной площади тагами	Гонки 500 м, 1000 м	
3.	Повышающие выносливость	Прыжки на скакалке	Бег 400 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, кросс 2-3 км	Проплывы на 50 м, 100 м, 200 м, 300 м	Баскетбол	Длительная отработка техники до 20 минут	Гонки 3-5 км	
4.	Координационные	Переворот на одной руке, Подъем разгибом с плеч	Челночный бег 3х10 м	Плавание отрезков 5-10м разными стилями	Регбол	Моделирование ситуации с элементами противоборства		
5.	Повышающие гибкость	Упряжения у гимнастической стенки	Барьерный бег	Имитация работы рук в плавание на спине	Гандбол	Упряжения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упряжения с резиновым амортизатором		

#### в) Средства развития специальных физических качеств

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Последики: контрольно-тренировочные схватки с судейством; учебно-тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В последике атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, ударами, комбинациями, повторными атаками.

Примерная схема круговой тренировки.

1. Лазанье по канату без помощи ног (8 метров) — 2 раза.

2. 10 бросков чучела через грудь.

3. 15 отжиманий на брусьях.

4. 15 подтягиваний на перекладине.

5. 15 прыжков на коня (высота 1 метр)

6. Вис на согнутых руках на перекладине — 1 минута.

7. 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса).

8. 10 наклонов с партнером равного веса.

9. 20 отжиманий от пола.

10. 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5 кг за головой.

#### 4. Средства психологической подготовки

##### Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превращение собственного результата», «на отбор к другому старту».

Преодоление трудностей при стояке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование Потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

##### Средства нравственной подготовки

Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга.

#### 5. Средства теоретической и методической подготовки

а) Основы тренировки дзюдоистов. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка — иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

б) Организация и содержание занятий. Виды занятий — теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования — главные, основанные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

в) Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевой,



моделирование макроцикла (графическое).

г) Контроль и учет подготовки. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета — дневник спортсмена.

д) Развитие и состояние дзюдо. Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

е) Техника-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки — метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

ж) Отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, разные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.

з) Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

#### 6. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 7—8 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

#### 7. Средства судейской и инструкторской практики

а) Средства инструкторской практики

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

б) Средства судейской практики

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

#### 8. Рекреационные средства

• Медико-биологические средства восстановления: фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты);

• Педагогические: прогулка, восстановительный бег;

• Физиотерапевтические: душ, сауна, массаж.

#### 9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по ОФП, СФП, спортивные результаты.

### 2.6. Учебный материал для групп спортивного совершенствования второго — третьего года обучения

#### 1. Средства технической подготовки

Совершенствование техники 3,2,1 КЮ. Изучение техники 1 ДАН

## 2. Средства тактической подготовки

### а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — захват изнутри под одноименную ногу (Kouchi-gake), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — бросок с захватом ноги за подколенную изгиб (Kuchiki-dzoshi), отхvat (O-soto-gari) — бросок через грудь (Yuko-gissha).

- Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Tsurigoshi) — бросок через грудь (Uta-nage), захват голенью снаружи (Ko-soto-gake) — бросок через спину (Seoi-nage), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — подхват изнутри (Uchi-mata), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — передняя подножка (Tai-otoshi), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — бросок через плечи (Kata-gissha).

### б) Тактика ведения поединка

- Ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение вида поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. Отдых в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками).

- Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, скользящие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

### в) Тактика участия в соревнованиях

- Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

- Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.

- Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

## 3. Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения.

б) Средства для развития общих физических качеств (табл.).

Развитие физических качеств средствами других видов спорта

Таблица

№ п/п	Вид спорта	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Спортивная борьба	Тяжелая атлетика
1.	Силовые	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног	Толкание набивного мяча, многокочка, тройной, пикетный прыжки		Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках)	Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме
2.	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с, опорные прыжки через колья	Бег 30 м, 60 м, 100 м	Футбол	Имитация приемов: броски двух партнеров на скорость, борьба по заданию	
3.	Повышающие выносливость	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног — все на максимум	Бег 400 м, 800 м, кросс — 75 минут бега по пересеченной местности	Баскетбол Волейбол Гандбол	Поединки в стойке и в партере длительностью до 30 мин	
4.	Ориентирование	Сальто вперед, назад, подъем разгибом, перевороты в стороны	Целостный бег 3x10м		Моделирование ситуаций с элементами противоборства	
5.	Повышающие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание	Кувырок в длину, в высоту, сальто		Уходы с болевых приемов, удержаний	

#### **в) Средства специальной физической подготовки.**

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста — бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

### **4. Средства психологической подготовки**

#### **Средства волевой подготовки**

Регуляция эмоциональных состояний во время учебно-тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самоунижения. Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности — снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

#### **Средства нравственной подготовки**

• Социальная среда и формирование у дзюдоистов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность гуманного отношения к другому человеку, к коллективу.

• Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

### **5. Средства теоретической и методической подготовки**

#### **Формирование специальных знаний**

а) *Прогнозирование спортивных результатов.* Темпы прироста. Возраст и время достижения высших спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

б) *Интеллектуальная подготовка.* Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

в) *Составление индивидуального плана подготовки.* Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по раз личным сторонам подготовки — технической, тактической, физической, психологической.

г) *Правила соревнований по дзюдо.* Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

д) *Задачи тренировки.* Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

е) *Анализ участия в соревнованиях.* Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

### **6. Средства соревновательной подготовки**

Участие в 7—8 соревнованиях в течение года.

### **7. Средства судейской и инструкторской практики**

#### **Инструкторская практика.**

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### 8. Рекреационные средства

Психологические средства восстановления — психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, профилактика негативных эмоциональных состояний, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

### 9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования, спортивные результаты.

## 3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися джоудо раз личного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом (табл.).

Таблица

План теоретической подготовки для дзюдоистов различного возраста

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическое развитие и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков	УТГ
2.	Гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СО, ГНЦ, УТГ
3.	Закладывание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	СО, ГНЦ, УТГ
4.	История джоудо	История вида спорта в России и мире	СО, ГНЦ, УТГ
5.	Выдающиеся отечественные дзюдоисты	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр	УТГ

6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание	УТГ-3-4 год; СС-1-2 год
7.	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТГ-3-4 год; СС—1-2 год
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	УТГ, СС
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТГ, СС
10.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и нормы ЕВСК	УТГ, СС
11.	Аттестационные требования	Система КЮ и ДАН	СО, ГНП, УТГ, СС

Формирование знаний по освоению содержания диалога и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности занимающихся различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе с различными контингентами дзюдоистов (табл.).

Таблица

**Тематический план сообщений на учебно-тренировочных занятиях с дзюдоистами**

№ п/п	Название темы	Основные понятия
1.	Гигиена спортсмена	— гигиена тела, одежда, мест занятий — гигиенические процедуры
2.	Режим дня спортсмена	— важность режима — рекомендуемый режим дня
3.	Влияние осанки на здоровье	— факторы, ухудшающие осанку — профилактика нарушения осанки
4.	Физическая активность и здоровье	— гиподинамия — обмен веществ
5.	Информация о правильном питании	— основные пищевые продукты — пищевой рацион спортсмена

6.	Средства восстановления в занятиях дзюдо	— адекватное питание — витамины
7.	Функции основных питательных веществ	— белки, жиры, углеводы — питание при коррекции веса
8.	Самостоятельные занятия и их роль в подготовке	— структура занятия — содержание занятия

Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики (табл.).

Таблица

**Тематический план бесед на учебно-тренировочных занятиях с дзюдоистами**

№ п/п	Название темы	Основные понятия
1.	Техника безопасности на тренировке	— дисциплина — правила поведения — регламент тренировок
2.	Здоровый образ жизни спортсмена	— критерии ЗОЖ — факторы, влияющие на ЗОЖ
3.	Изменения в организме, достигнутые в ходе занятий дзюдо	— характер спортсмена — физическая подготовленность — адаптация к нагрузкам
4.	Поведение спортсменов в коллективе	— общение в коллективе — отношение к товарищам и тренеру — поведение на соревнованиях
5.	Профилактика травматизма	— виды травм — причины травматизма — первая помощь при травмах
6.	Самоконтроль	— методы самоконтроля — дневник тренировок
7.	Средства и методы восстановления в дзюдо	— восстановительные средства — баня — массаж, самомассаж
8.	Планирование тактики	— виды тактики — выполнение атакующих действий

Для зазнающих старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа. Рекомендуется на занятиях с подростками и молодежью (табл.).

Таблица

**Тематический план лекций в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов**

№ п/п	Название темы	Основные понятия
1.	Система КЮ, ДАН	— аттестация — требования к технике

2.	Здоровье человека	— составляющие здоровья — здоровье и занятия физической культурой и спортом
3.	Правила соревнований	— оценка технических действий — наказания в дзюдо
4.	Основы судейства	— жесты судей — судейство в конкретных ситуациях
5.	Методы психологической саморегуляции	— аутогенная тренировка — психорегулирующие упражнения — идеомоторные упражнения
6.	Профессия — тренер по дзюдо	— функции тренера — профессиональные способности — стили деятельности тренера
7.	Физические качества дзюдоиста	— сила — быстрота — выносливость — ловкость — гибкость

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать ранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов должен строиться с учетом методических принципов.

- Сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающегося).
  - Наглядности — единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека — первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово).
  - Соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся — предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.
- Также необходимо обладать специфические принципы спортивной тренировки.
- Направленность на максимально возможное достижение, углубленная специализация, индивидуализация.
  - Единство общей и специальной подготовки.
  - Непрерывность тренировочного процесса.
  - Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
  - Многообразность динамики нагрузок.
  - Цикличность тренировочного процесса.
  - Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

### Техническая подготовка дзюдоистов

Техника дзюдоистов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность — связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность — характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;



\* экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;

\* минимальная тактическая информативность для противника. Движения осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навыки характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, призывает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями.

Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов; в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными, гарантирующими их слитость. Отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

#### Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков

\* Врожденные способности — характеризуются генетической информацией при отборе для занятий конкретным видом физических упражнений. Учитывается специфическая тренируемость в отношении двигательных координации, свойственных данному виду.

\* Пройденный двигательный опыт (или ранее выработанная координация): двигательные навыки в виде врожденных движений, ограниченные по числу и сложности двигательной деятельности (сгибание, разгибание) или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении жизни (бег, упражнения с мячом).

Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа (по А.М.Максименко, 2001).

Этап начального разучивания (формируется предумышленно, изучаемое действие выполняется в общих чертах).

Методические особенности.

\* Обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых.

\* По возможности исключить воздействие сбивающих факторов.

\* Прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения.

\* Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

\* В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях).

Методические особенности.

\* Обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся.

\* Число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания — обучение прекращать.

\* Интервалы отдыха постепенно сокращаются.

\* Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические особенности.

- Добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий.
- Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
- Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении обучаемых с изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия и побуждение к сознательному и активному его освоению.

Обучение начинается с осознания учеником учебной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии — одна из особенностей обучения в физическом воспитании.

Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет обучаемый значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем.

В процессе формирования представления о техническом действии условно выделяют три этапа:

- осмысливание задачи обучения (обучаемые должны понять основу техники);
- составление проекта решения двигательной задачи;
- попытка выполнить техническое действие (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера).

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у обучаемых готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);
- двигательный опыт обучаемых — чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;
- психическая готовность — определяется степенью развития психических качеств, особенно когда двигательное действие связано с риском.

Готовность обучаемых определяют при помощи тестовых упражнений. Если тестирование выявляет неудовлетворительный уровень физической подготовленности, то проводятся дополнительные занятия по физической подготовке.

### Обучение технике дзюдо неравноруким детей

Двигательное предпочтение одной из сторон тела называют термином «латеральное доминирование». Предпочитаемая сторона тела при выполнении двигательных действий называется ведущей. В практике подготовки дзюдоистов существуют юные спортсмены, одинаково успешно выполняющие технические действия в обе стороны. Таких детей называют амбидекстрами или амбидекетриками. В специальной литературе отмечается, что количество леворуких детей колеблется от 5 до 15%, а число амбидекетриков, у которых примерно равны обе руки, соответствует 2%, остальные дети являются праворукими (около 85%).

Выявлено, что индивидуальные результаты уровня развития координационных способностей, проявляемые в спортивно-игровых упражнениях, выполняемых руками и ногами, у детей с левосторонним двигательным предпочтением примерно в 75% выше, чем у ровесников. Анализ экспериментального материала (В.И.Лях, 1989) показывает, что дети с врожденными предпосылками к леворукости и амбидекстрии, если у них нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, располагают от природы большими возможностями к проявлению и развитию координационных способностей. В.М.Зидорский отмечал, что умение выполнять все технические действия в обе стороны — признак большого мастерства в видах спорта с противоположной спецификой. Это

подтверждает необходимость закладывания основ «двусторонности» и учета ведущей руки в подготовке дзюдоистов.

Методические рекомендации по обучению леворуких детей и амбидекстров технике дзюдо.

- Любое изучаемое техническое действие должно объявляться и показываться в обе стороны.

- Выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону.

- Необходимо приучать юных дзюдоистов к выполнению различных симметричных движений, это даст более высокий результат технической подготовленности, чем впоследствии «дорабатывать» технические действия в неудобную сторону.

### Тактическая подготовка

В дзюдо реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих и защитных действий.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предельную деятельность. Установка может быть нескольких видов.

она может быть направлена на достижение первенства — «за победу»; на переучивание собственного результата — «личный рекорд»; на демонстрацию и фактического результата — «отбор к другому старту», «на призовое место».

- При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки — «за победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможности ее реализации в конкретных соревнованиях.

- Установка «на личный рекорд» более проста для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходима: высокий уровень физической подготовленности и готовности спортсмена строить свою борьбу в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы.

- Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированное «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Другая разновидность тактики — это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий.

- Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо.

- Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

- Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении

атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий так же как и другие виды тактики дзюдо исходят от степени освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки — упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться различными обучающими факторами:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или борьба в красной зоне;
- борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- борьба в условиях дефицита времени, предвзятости судейства.

### Общеспортивная подготовка

Физическая подготовка дзюдоистов рассматривается как методически грамотно организованная процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств.

Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное и воздействие на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

1. Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена.

2. Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в учебно-тренировочном процессе.

3. Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.

4. Планирование периода воздействия на физическое качество, не обходимого количества тренировочных занятий.

5. Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

### Особенности силовой подготовки дзюдоистов

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением — весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды — вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития силы. К ним относятся методы повторного упражнения с использованием не предельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

- Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствием этого

является диспропорция в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате оказываются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев. Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата спортсменов.

Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

- Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

- Выполнение упражнений с около предельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

- Злоупотребление глубокими приседаниями с около предельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

- Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

- Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

- Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

#### Рекомендации по организации процесса силовой подготовки

- Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

- Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

- Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малым и умеренными отягощениями.

- Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

- Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

- Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

- Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

- При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

- Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

- Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими

приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы ног можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

- Упражнения с предельным и около предельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

- Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрячь сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60—70% глубокого вдоха.

- Следует избегать продолжительных натуживаний.

- При ощущении боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

### Особенности скоростной подготовки дзюдоистов

Быстрота (скоростные способности) — определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при наименьшем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой.

Основной метод развития быстроты — повторный.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок.

- Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.

- Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.

- Резкое увеличение объема скоростных упражнений.

Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.

- Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.

- Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.

- Выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

### Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки

- Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного прорабатывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

- Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

- При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

### Особенности повышения выносливости

Выносливость дзюдоистов — это их способность противостоять утомлению.

К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, длительно проявляющее выносливости,

возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основной метод развития общей выносливости — равномерный.

В процессе работы на выносливость следует избегать методических ошибок.

• Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.

• Однообразных средств и методов развития выносливости.

• Формирования тренировочных нагрузок (когда в течение длительного времени проводится тренировка на фоне недомогания организма).

• Проведение тренировок со спортсменами, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

Рекомендации по повышению выносливости: упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работ вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности — на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными дзюдоистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

#### Особенности повышения координационных способностей

Ловкость (координационные способности) — проявляется у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы волиболла, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

#### Особенности повышения гибкости

Гибкость — это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости — общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; искаженная разминка; повышенный тонус

мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Рекомендации по повышенной гибкости: одно из постоянных условий — тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений и растягиванию, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величины отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений — медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвратиться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц, целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

Специальные качества дзюдоистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки дзюдоистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышенному уровню их проявления и на предупрежденно травм и стремиться избегать методических ошибок.

#### Психологическая подготовка

В процессе психологической подготовки дзюдоистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп занимающихся. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре.

1. *Неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам)*: для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности.

2. *Сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам)*: деятельность протекает без скачков, размеренно; спады в деятельности от переутомления бывают редко.

3. *Уравновешенные (по темпераменту соответствуют флегматикам)*. Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.

4. *Стабильные (по темпераменту соответствуют меланхоликам)*. У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что юные спортсмены с сильной нервной системой, как при покое, так и при объяснении, усваивают



упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между учащимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начального обучения. Дифференцированный подход к обучению будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых — покат.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) определяется способность к обучению движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение — в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет — подъемом, в 17 лет — стабилизацией.

Если разделить занимающихся на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» — в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности занимающихся с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40—45%. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подгруппе юных спортсменов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9—10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12—13-летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо так же применять с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Для неуравновешенных и «слабых» спортсменов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снятия психической напряженности, рекомендуется применять в следующих направлениях:

- переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;
- применение приемов самубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

- Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию — внешнее спокойствие.
- Произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания.
- Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.
- Успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «уснокошение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого спортсмена перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самоподстветия.

- концентрация мыслей на достижения победы, высокого результата;
  - настройка на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей;
  - создание представлений о преимуществе над противником;
  - самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
  - самоскриказы «Отдай все — только выиграй», «Мобилизуй все силы» и другие.
- Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе.

Приемы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышенному уровню возбуждения.

- Использование «стопнирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.
- Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.
- Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.
- Возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание).
- Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизации»).

## Примерный план распределения учебного материала

Год обучения Содержание занятий	СО	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	12	16	16	18	21
Практические занятия									
Общая физическая подготовка	121	105	122	122	108	106	112	102	108
Специальная физическая подготовка	95	95	95	95	175	199	248	258	282
Техника	48	60	143	143	120	192	220	218	230
Тактика	36	40	98	98	205	211	232	336	391
Применение и переводные испытания	6	6	4	4	4	4	4	4	6
По календарному плану									
до индивидуального плану									
Восстановительные мероприятия									
Всего часов	312	312	468	468	624	728	832	936	1040

Примерный план - график распределения учебного материала  
для спортивно-оздоровительных групп

Месца Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
Теоретическая подготовка	1		1	1		1	1		1				6
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	9	9	12	9	9	12	12	9	9	9	10	121
Специальная физическая подготовка	5	8	8	9	7	8	9	9	7	8	9	8	95
Техника	5	4	4	5	4	4	5	5	3	3	3	3	48
Тактика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Применные и переводные испытания	4								2				6
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Восстановительные мероприятия	по индивидуальному плану												
Всего часов	30	24	24	30	24	24	30	30	24	24	24	24	312

Методист ДЮСШ №9



Л. Н. Латышева

**Примерный план - график распределения учебного материала  
для группы начальной подготовки 1 года обучения**

Месяц Содержание занятия	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	1		1	1		1	1		1				6
<b>Практические занятия</b>													
Общая физическая подготовка	10	8	8	10	8	8	10	10	8	8	8	9	105
Специальная физическая подготовка	5	8	8	9	7	8	9	9	7	8	9	8	95
Техника	6	5	5	6	5	5	6	6	4	4	4	4	60
Тактика	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	40
Применение и переводные испытания	4								2				6
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
<b>Всего часов</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

По казачьему плану

по индивидуальному плану

Методист ДЮСШ №9

Л. П. Латышева

**Примерный план - график распределения учебного материала  
для групп начальной подготовки 2,3 годов обучения**

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Содержание занятий													
Теоретическая подготовка		1		1	1		1	1		1			6
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	10	10	12	9	9	12	12	7	9	10	10	122
Специальная физическая подготовка	10	7	7	9	7	7	9	9	7	7	8	8	95
Техника	14	10	11	14	11	12	14	14	10	11	11	11	143
Тактика	9	8	8	9	8	8	9	9	8	8	7	7	98
Приехные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
<b>Всего часов</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>468</b>

По календарному плану

по индивидуальному плану

Методист ДЮСШ №9

Л. Н. Латипова

**Примерный план - график распределения учебного материала  
для учебно-тренировочных групп 1 года обучения**

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Содержание занятий													
Теоретическая подготовка	1	2	2	1	2	2	1	1					12
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	8	8	10	8	8	10	10	6	10	10	10	108
Специальная физическая подготовка	17	13	13	17	13	13	17	17	13	14	14	14	175
Техника	12	9	9	12	9	9	12	12	9	9	9	9	120
Тактика	20	16	16	20	16	16	20	20	16	15	15	15	205
Приемные и переводные испытания													
Участие в соревнованиях									4				4
Восстановительные мероприятия													
По календарному плану													
по индивидуальному плану													
Всего часов	60	48	48	60	48	48	60	60	48	48	48	48	624

Методист ДЮСШ №9

Л. Н. Латышева

**Примерный план - график распределения учебного материала  
для учебно-тренировочных групп 2 года обучения**

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2					16
<b>Практические занятия</b>													
Общая физическая подготовка	11	8	8	11	8	8	11	11	6	8	8	8	106
Специальная физическая подготовка	19	15	15	19	15	15	19	19	15	16	16	16	199
Техника	18	15	15	18	15	15	18	18	15	15	15	15	192
Тактика	20	16	16	20	16	16	20	20	16	17	17	17	211
Приемные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
<b>Восстановительные мероприятия</b>													
<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>728</b>

По календарному плану

по индивидуальному плану



**Примерный план - график распределения учебного материала  
для учебно-тренировочных групп 3 года обучения**

Месца Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	3	2					16
<b>Практические занятия</b>													
Общая физическая подготовка	11	8	8	11	8	9	12	10	8	9	9	9	112
Специальная физическая подготовка	23	19	18	23	19	18	24	23	18	21	21	21	248
Техника	21	17	17	21	17	17	20	22	17	17	17	17	220
Тактика	23	18	19	23	18	19	21	23	17	17	17	17	232
Приемные и переводные испытания									4				
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	80	64	64	80	64	64	80	80	64	64	64	64	832

По одобрению плану

по надквартальному плану

Методист ДЮСШ №9

Л. И. Лапышева

**Примерный план - график распределения учебного материала  
для учебно-тренировочных групп 4 года обучения**

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Содержание занятий													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3					18
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	7	7	10	8	8	9	9	8	8	9	9	102
Специальная физическая подготовка	25	20	20	25	19	19	25	25	19	21	20	20	258
Техника	21	17	17	21	17	17	21	21	17	17	16	16	218
Тактика	32	26	26	32	26	26	32	32	24	26	27	27	336
Приехные и выездные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	90	72	72	90	72	72	90	90	72	72	72	72	936

По календарному плану

по индивидуальному плану

Методист ДЮСШ №9

Л. Н. Латышева

**Примерный план - график распределения учебного материала  
для учебно-тренировочных групп 5 года обучения**

Месц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	4	1	1	4		2	4	5					21
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Специальная физическая подготовка	27	22	22	27	22	21	27	27	19	22	23	23	282
Техника	22	18	18	22	19 *	18	22	22	17	18	17	17	230
Тактика	38	30	30	38	30	30	38	37	29	31	31	31	393
Применные и переводные испытания									6				6
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	100	80	80	100	80	80	10	100	80	80	80	80	1040

По календарному плану

по пятидневному плану

Методист ДЮСШ №9

Л. Н. Латышова

## Контрольные (приемные) нормативы для групп этапа начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м(с)	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
2	Челночный бег 3x10м(с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3	Прыжок в длину с места (см)	180	175	165	175	170	165
4	Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	-	-	-
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	15	12	10
6	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	14	10	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	18	16	14	15	12	10
8	Бросок набивного мяча (3кг) из-за головы	3,2	3,0	2,8	2,8	2,6	2,4

## Контрольные (приемные) нормативы для групп учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м(с)	5,2	5,4	5,6	5,5	5,7	5,9
2	Челночный бег 3x10м(с)	7,0	7,5	7,9	7,5	8,0	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	185	180	175
4	Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	20	18	16
6	Бег 1500м(мин, с)	6,55	7,0	7,1	7,05	7,15	7,25
7	Бег 400м (мин, с)	1,15	1,17	1,19	1,14	1,16	1,18
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	48	42	38	35	30	25
9	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (раз)	12	10	8	10	8	6
10	10 бросков партнера своего веса через бедра	24	28	32	28	32	36

## Контрольно-переводные нормативы для группы учебно-тренировочного этапа (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения												
		1			2			3			4			
		ДЮ 50кг	ДО 66кг	СВ 66кг	ДО 50кг	ДО 66кг	СВ 66кг	ДО 50кг	ДО 66кг	СВ 66кг	ДО 50кг	ДО 66кг	СВ 66кг	
1	Бег 30 м(с)	5,1	5,2	5,4	5,0	5,1	5,2	4,9	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0
2	Челночный бег 3x10м(с)	6,85	6,9	6,95	6,75	6,8	6,85	6,65	6,65	6,7	6,75	6,55	6,6	6,65
3	Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	220	215	210	225	220	220	215	230	225	215
4	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	14	12	10	16	14	14	12	18	16	14
5	Бег 1500м(мин, с)	6,4	6,42	6,45	6,38	6,4	6,43	6,36	6,38	6,38	6,41	6,34	6,36	6,39
6	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	8	7	6	10	9	7	12	11	10	10	14	13	12
7	Сгибание рук в упоре лежа за 20с (раз)	15	14	12	16	15	13	17	16	14	14	18	17	15
8	Сгибание туловища лежа на спине	13	12	10	14	13	12	15	14	14	13*	16	15	14

9	за 20с (раз)																					
	Бросок набивного мяча (Экг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,0	6,6	6,0	6,6	7,0	6,6	7,0	6,6	7,0	6,5	7,0	7,0	6,5	7,0	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0	
10	Бросок набивного мяча (Экг) из-за головы	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	7,0	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,5	8,0	7,5	8,0	8,0	7,5	7,5	8,0	8,5

# Контрольно-переводные нормативы для групп учебно-тренировочного этапа (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения											
		1		2		3		4					
		до 48кг	св 63кг	до 48кг	св 63кг	до 48кг	св 63кг	до 48кг	св 63кг				
1	Бег 30 м(с)	5,3	5,4	5,25	5,3	5,15	5,25	5,2	5,25	4,6	4,6	5,0	5,5
2	Челночный бег3х10м(с)	7,2	7,3	7,1	7,2	7,0	7,5	7,1	7,4	6,9	7,0	7,3	7,3
3	Прыжок в длину с места (см)	190	195	195	200	205	200	210	210	215	220	220	220
4	Бег 1500м(мин, с)	6,8	7,0	6,6	6,8	6,4	7,0	6,6	6,8	6,3	6,5	6,7	6,7
5	Сгибание рук в упоре лежа за 20с (раз)	12	11	13	12	14	10	13	11	15	14	12	12
6	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (раз)	12	11	13	12	14	11	13	12	15	14	13	13
7	Подтягивание в висе лежа (раз)	23	24	25	26	26	24	27	25	27	28	26	26
8	10 бросков мяча своего веса через бревно	26	28	25	26	23	28	24	26	21	22	24	24